

**N**ach zehn Jahren publiziert die PÄDIATRIE wieder eine Ausgabe zur Sportmedizin bei Kindern und Jugendlichen. Sehr vieles hat sich auf diesem Gebiet in der Zwischenzeit getan: Die pädiatrische Sportmedizin hat sich auf einer soliden Basis für Vorschul- und Schulkinder sowie für Jugendliche wissenschaftlich entwickelt. Dazu profiliert sie sich in der Arztpraxis und in den an vielen Orten leider noch nicht konsequent durchgeführten sportmedizinischen Untersuchungen. Ein immer wichtigeres Standbein ist die Beratung hinsichtlich körperlichen Trainings, das immer mehr in der Prävention von Übergewicht und Inaktivität sowie der Therapie und Rehabilitation chronisch kranker Kinder und Jugendlichen erfolgreich eingesetzt wird.

Die in dieser Ausgabe präsentierten, noch provisorischen Empfehlungen für eine sportmedizinische Untersuchung werden zurzeit von einem Expertenteam der Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin ([www.kindersportmedizin.org](http://www.kindersportmedizin.org)) aus

Sportlehrern und Ärzten unter der Leitung von Claudia Diriwächter und Christoph Wechsler erörtern mit «[activdispens.ch](http://activdispens.ch)», wie Sie eine Teildispens für den Schulsport erteilen und stellen Ihnen elektronisch abrufbare praktische Übungen je nach Verletzung oder Erkrankung vor.

Trotz Sicherheitsmassnahmen gehören Sportverletzungen zum Sport. Die erfahrenen pädiatrischen Sportorthopäden Sylvia Willi-Dähn und Hannes Manner geben Ihnen einen Überblick über die wichtigsten und im Vergleich zu anderen Körperregionen häufigsten Verletzungen der unteren Extremitäten der Jugend. Sie zeigen auch auf, dass neben den akuten Verletzungen auch an Überlastungsbeschwerden durch repetitive «Mikro»-Traumata gedacht werden soll.

Hirnerschütterungen bei Kindern im Sport sind häufig aber oft auch unterdiagnostiziert wegen der Bagatellisierung durch Eltern, Ärzte, Trainer und insbesondere durch die Kinder und Jugendlichen selbst. Die Kindersportmedizinerin Daniela Marx-

## Pädiatrische Sportmedizin

Österreich, Deutschland und der Schweiz erarbeitet und voraussichtlich in diesem Jahr einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Sinn und Unsinn des Krafttrainings im Jugendalter ist ein Dauerbrenner in der kinderärztlichen Praxis. Prof. Urs Granacher arbeitet seit Jahren in Forschung und Praxis auf diesem Gebiet und fasst den zweifelsfrei belegten Nutzen eines regelmässigen Krafttrainings für Sie zusammen.

Trotz grosser Fortschritte in Sportmedizin und Sportwissenschaft glauben immer noch viele Ärzte, Eltern und Lehrpersonen, dass Kinder- und Jugendliche entweder «gesund» sind und uneingeschränkt am Schul- und Vereinssport teilnehmen können, oder aber «krank» und deshalb auf der Bank sitzen oder im Bett liegen müssen. Diese Schwarz-Weiss-Sicht stimmt nur für die ersten Tage einer akuten oder schwereren Erkrankung. Für die meisten Patienten gilt, dass die nicht betroffenen Körperteile und Systeme gut belastet werden können und eine angepasste körperliche Aktivität die Heilung sogar fördert. Ein Expertenteam aus Physiotherapeuten,

Berger gibt Ihnen das relevante Wissen in die Hand und diskutiert die Commotio im Sport mit dem international etablierten Stufenschema des «return to play», das selbstverständlich auch für Kinder im Schulsport mit Commotio anderer Ursache gilt.

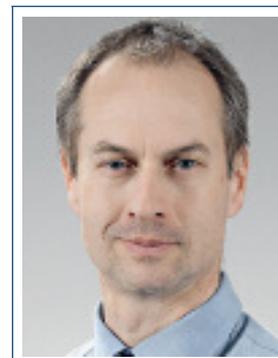
Ob zu viel Sport Wachstum und Entwicklung der Kinder und Jugendlichen beeinflussen kann, ist eine oft gestellte «Gretchenfrage». Die Kinderendokrinologin und Sportmedizinerin Doris Braun beschreibt die bestehende Kontroverse und erläutert «red flags», die auf pathologische Entwicklungsverzögerungen und die nicht selten vergesellschaftete, aber oft verdrängte und versteckte Essstörung hinweisen.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen dieser Ausgabe Spass machen wird. Vielleicht haben wir es sogar geschafft, Sie noch mehr für das spannende und präventive Gebiet der pädiatrischen Sportmedizin zu begeistern. Sie sind jederzeit herzlich willkommen, in unserer Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin mitzumachen.

**Susi Kriemler und Christoph Stüssi**



PD Dr. med. Susi Kriemler  
Institut für Epidemiologie,  
Biostatistik und Prävention  
Gruppe Children, Physical Activity  
and Health (CHIPAH)  
Universität Zürich  
[susi.kriemlerwiget@uzh.ch](mailto:susi.kriemlerwiget@uzh.ch)



Dr. med. Christoph Stüssi  
Klinik für Kinder und Jugendliche  
Kantonsspital Münsterlingen  
[christoph.stuessi@stgag.ch](mailto:christoph.stuessi@stgag.ch)